



XXIII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 22 a 24 de outubro de 2025

LOMBALGIA E EXERCÍCIO FÍSICO

ALLAN VICTOR MIGUEL DE ANDRADE ¹
MÁRCIA REZENDE ²

Resumo: A dor lombar tem se tornado um problema de saúde pública, afetando aproximadamente 60% da população brasileira. Embora a lombalgia tenha etiologia multifatorial, está frequentemente relacionada a alterações musculoesqueléticas, devido à fatores como hiperlordose acentuada e enfraquecimento muscular, ocasionando maior sobrecarga sobre a musculatura e articulações da região lombar, o que compromete a qualidade de vida e a funcionalidade dos indivíduos. O tratamento da lombalgia pode ser realizado com medicamentos, fisioterapia e intervenções cirúrgicas, dependendo da gravidade de cada caso. Além destas alternativas, a prática regular de exercícios físicos tem se apresentado como uma abordagem eficaz, visando a reeducação postural e o fortalecimento muscular. Assim sendo, o objetivo desse estudo foi realizar uma revisão de literatura para avaliar os benefícios do exercício físico na redução da dor lombar crônica. Foram obtidos artigos científicos, nas seguintes bases de dados: SciELO, Google Acadêmico e Pubmed. Verificou-se na literatura que indivíduos com lombalgia crônica tendem a restringir os movimentos, reduzindo a mobilidade lombar, como estratégia para minimizar o desconforto, o que contribui para o enfraquecimento muscular, como das musculaturas abdominais superficial e profunda, glúteos e core. Também foi observado encurtamento de alguns músculos, como os isquiotibiais, psoas, reto femoral e espinhais, o que favorece forças compressivas e microtraumas sobre a região lombo-pélvica, que desestabiliza a lombar e gera dor. Nesses casos, é importante incluir exercícios físicos para o fortalecimento muscular, para o aumento de extensão do quadril, e de extensão da lombar com estabilização pélvica, que promove o isolamento dos músculos paravertebrais, sendo mais específicos para essa região. Inicialmente, podem ser realizados exercícios de treinamento resistido, de estabilização/controle motor, exercícios isométricos, fortalecimento abdominal, além de mobilidade e alongamentos, tais como mobilidade torácica lateral e “gato arrepiado”, somado a de pranchas frontais, laterais, “perdigueiro” (dead-bug) e variação de elevação pélvica com estabilização da lombar. Foi observado também que exercícios de intensidade moderada demonstrou benefícios na manutenção ou na melhora da mobilidade do tronco. Contudo, muitas pessoas com queixas de lombalgia realizam exercícios físicos de maneira inadequada e sem supervisão profissional, o que pode contribuir para a manutenção e agravamento da dor e limitações funcionais, expondo os praticantes a lesões. Ademais, sugere-se que os principais exercícios a evitar, dentro de um quadro de dor lombar são: agachamento livre e stiff pelo fato de contribuírem para maior desconforto na região lombar. Resta evidente que a prática regular de exercícios físicos, quando bem orientado, demonstrou ser uma abordagem eficaz, onde o fortalecimento muscular pode

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant’Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - allanvictor.lider@gmail.com.

² Professora do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação da Faculdade Sant’Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - rezendemarcia@outlook.com.

contribuir significativamente para a redução da dor musculoesquelética, correção postural, além de reduzir a sobrecarga nas articulações comprometidas. A atuação do profissional de Educação Física torna-se estratégica, ao possibilitar a prescrição segura e individualizada de exercícios corretivos e funcionais, promovendo saúde e prevenindo lesões.

Palavras-chave: Lombalgia. Desvios Posturais. Exercício Físico. Desequilíbrios Musculares.

REFERÊNCIAS

- SANTANA, Louis Lídio Pinheiro de; SANTOS, Raí Alves dos; LIMA, Kauã do Nascimento; GADELHA, Jhonatan Gomes; Impacto do exercício resistido no alívio de dor musculoesquelética associada a desvios posturais: uma revisão sistemática da literatura, 2025. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**. Portal de Periódico Capes. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1918>. Acesso em 19 de set. de 2025.
- KAMINSKI, Josilene Souza Conceição; MOREIRA , Aline; MENDONÇA, Paloma Martins; FERREIRA, Luiz Fernando Ramos. Dados epidemiológicos da dor lombar: Prevalência, incidência e incapacidade funcional globalmente e no Brasil. **Seven Editora**, [S. I.], 2023. Disponível em: <https://sevenpubl.com.br/editora/article/view/2520>. Acesso em: 26 de setembro de 2025.
- EICHHOLZ, SIMONI LUIZA; LONGEN, W. Níveis de Atividade Física e Lombalgia Crônica Inespecífica. **Revista Saúde Coletiva** (Barueri), [S. I.], v. 15, n. 93, p. 14638–14655, 2025. DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v15i93p14638-14655. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3284>. Acesso em: 26 set. 2025.
- LUCCA, D. de P. de; LONGEN, D. V.; LONGEN, W. C. SAÚDE FUNCIONAL DE MULHERES ADULTAS JOVENS: EXISTEM RELAÇÕES ENTRE ALTERAÇÕES DO ARCO PLANTAR E PRESENÇA DE SÍNDROME CRUZADA INFERIOR?. **REVISTA FOCO**, [S. I.], v. 17, n. 3, p. e4742, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n3-140. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4742>. Acesso em: 26 set. 2025.
- MACHADO, Bruno Nascimento do Amaral; DA SILVA, Gabriela Alves; DOS SANTOS, Wesley Pereira; PEREIRA, Yasmin Barcelos Martins. A EFICÁCIA DE UMA SESSÃO DE EXERCÍCIOS PARA O ALÍVIO DA DOR LOMBAR. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, [S. I.], v. 10, n. 1, p. 50–54, 2022. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/698>. Acesso em: 26 set. 2025.
- DOS SANTOS, Karynne Grutter Lisboa. Prevalência de lombalgia em praticantes de exercício contra-resistência. *Fisioterapia Brasil*, v. 5, n. 1, p. 37 44-37 44, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v5i1.2074>. Acesso em: 26 set. 2025.
- VEIGA, Brenda Silva da et al. PREVALÊNCIA DE LESÕES NA COLUNA LOMBAR EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE BELÉM-PA. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** , [S. I.], v. 12, n. 1, 2019. DOI: 10.36692/cpaqv-v12n1-5. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/380>. Acesso em: 28 set. 2025.